

COMEDOR FEBRERO

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

Avda. de Burgos, 3 - 19005 - Guadalajara
direccion@colegiosantacruz.org
949 22 00 61



LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
Crema de zanahorias y calabaza Filetes de aguja de cerdo con salsa chimichurri y ensalada mixta Pan-manzana	Judías blancas con verduras Empanadillas de atún al horno con ensalada de maíz Pan integral-mandarinas	Macarrones integrales con chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Pan-yogur	Lentejas guisadas con verduras Fletán en salsa con ensalada de tomate Pan-plátano	Coliflor con patata y salsoñesa Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga Pan integral-mix frutas
APLV: CREMA SIN LACTEOS	CEL: ATÚN CON TOMATE	CEL: PASTA SIN GLUTEN AH: ATÚN CON TOMATE APLV: YOGUR SOJA		CEL: PECHUGA POLLO PLANCHA APLV: MAYONESA
618Kcal. 25g P 80g HC. 22g L	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Crema de brócoli, calabaza y zanahoria Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga Pan-manzana	Judías pintas guisadas con arroz integral Palometa con tomate y ensalada de maíz Pan integral-mandarina	Arroz tres delicias Boquerones enharinados al horno con ensalada mixta Pan-plátano	Garbanzos guisados Pollo asado con ensalada de tomate Pan-pera	Fideuá mixta (pollo, pescado, marisco) Ensalada tomate, lechuga, maíz, atún Pan integral-mix frutas
APLV: CREMA SIN LACTEOS AH: POLLO CON ENSALADA		CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN Y BOQUERONES SIN REBOZ. AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO		CEL: PAELLA MIXTA
583Kcal. 20g P. 83g HC. 19g Lip	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	610Kcal. 30g P. 82g HC. 18g L
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Puré de verduras Filetes de pavo con salsa chimichurri y ensalada de lechuga Pan-manzanas	Judías pintas con arroz integral Bacalao con tomate Inf: buñuelos con ensalada de maíz con ensalada mixta Pan integral-mandarinas Vaso de leche	Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortilla francesa con ensalada de atún Pan-manzana AH: FLETÁN CON ENSALADA	Judías blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-plátano	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebozada al horno con ensalada de maíz Pan integral-mix de frutas
		593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	624Kcal. 39g P. 72g HC. 20g L	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Puré de verduras Filetes de pavo con salsa chimichurri y ensalada de lechuga Pan-manzanas	Judías pintas con arroz integral Bacalao con tomate Inf: buñuelos con ensalada de maíz con ensalada mixta Pan integral-mandarinas Vaso de leche	Pasta carbonara Rabas de calamar al horno con ensalada de maíz Pan- vaso de leche	Lentejas con patatas Alitas de pollo. Inf: Contramuslos de pollo con ensalada de atún Pan-plátano	Sopa de pescado Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan integral-mix de frutas
		CEL: PASTA SIN GLUTEN Y ATÚN CON TOMATE APLV: SALSA DE TOMATE Y LECHE DE SOJA		CEL: PASTA SIN GLUTEN AH: ATÚN CON TOMATE
619Kcal. 29g P. 83g HC. 19g Lip	647Kcal. 37g P. 82g HC. 19g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L	625Kcal. 29g P. 80g HC. 21g L

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacín y patatas. **MIX FRUTA: a escoger entre pera, manzana, mandarina, plátano...

LEYENDA: CEL: CELÍACOS (Rojo). APLV/LACTOSA: ALÉRGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco).

AH: ALERGIA AL HUEVO (amarillo)

EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PELO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

Se cocina con aceite de oliva y se frie con aceite de girasol. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva.